Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

El Mercurio en Pescados y Mariscos

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte ha preparado este artículo en apoyo a la salud de la comunidad Hispana, en particular de las mujeres embarazadas o por embarazarse y, de los niños pequeños.

Pescados y Mariscos: Lo Bueno

El pescado es importante para nuestra salud. Es fácil de digerir, es bajo en grasas saturadas, nos provee tanto de vitaminas como de minerales y es una alternativa a la carne roja. Además, tanto los pescados como los mariscos contienen ácidos grasos Omega-3.

Los ácidos Omega-3 ayudan a la vista y se utilizan además para tratar algunos problemas del corazón, artritis, colitis ulcerativa y diversas enfermedades mentales como la depresión y los desordenes bipolares.

Pescados y Mariscos: Lo Malo

Todos los pescados y mariscos contienen alguna dosis de mercurio, pero la cantidad varía de acuerdo con la especie y la edad del pescado o marisco.

Cuando la dosis de mercurio es alta puede afectar el desarrollo del sistema nervioso de los fetos y de los niños.

El mercurio es un metal pesado que contamina nuestros alimentos. Se desplaza a través del aire y se deposita en mares, ríos, lagos y lagunas. Una vez en el agua, el mercurio se convierte en mercurio metílico y es absorbido por peces y mariscos.

Ventajas y Desventajas de Comer Pescado y Mariscos Durante el Embarazo

Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard asegura que las mujeres que comen pescado durante el embarazo pueden ayudar a aumentar las capacidades de aprendizaje de sus bebés. Según los autores del estudio, el beneficio se produce cuando se consume cierto tipo de pescados que combinan altas cantidades de nutrientes y cantidades bajas de mercurio metílico.

Debido a las ventajas para la salud que ofrece comer pescado, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte recomienda a las mujeres embarazadas consumidor dos comidas semanales (8 onzas) de pescados o mariscos bajos en mercurio metílico como: camarón, light tuna enlatada, pollock y bluegill sunfish. Y evitar consumir pescados altos en mercurio como: pez espada, caballa, tiburón.

Las mujeres que planean embarazarse también deben tomar precauciones, pues el mercurio metílico puede acumularse en sus vías sanguíneas y demorar hasta un año en eliminarse del cuerpo, lo cual puede afectar el desarrollo cerebral del feto.

Por otro lado, durante la lactancia también se puede transmitir el mercurio metílico al bebé a través de la leche materna y es por ello necesario tomar las mismas precauciones que durante el embarazo.

Recomendaciones del Estado de Carolina del Norte para el consumo de pescados y mariscos

	Pescados BAJOS en mercurio	**Pescados ALTOS en mercurio**
Mujeres entre 15 y 45 años, mujeres embarazadas o por embarazarse, mujeres que amamantan, niños hasta 15 años de edad.	Consumir hasta 2 comidas por semana	**NO CONSUMIR**
Todas las demás personas.	Consumir hasta 4 comidas por semana	Consumir sólo una porción por semana

Evite comer pescados ALTOS en mercurio.-

Pescados de mar:
Pez espada
Caballa
Tiburón
Almaco Jack
Banded rudderfish
Tuna albacore canned
Cobia
Crevalle jack
Greater amberjack
King Mackerel
Lady fish
Little tuny
Marlin
Orange roughy
Spanish mackerel
Tilefish
Tuna (fresca o congelada)

Pescados de agua dulce:
Blackfish (bownfish). Pescado al sur o al este de la interestatal 85
Pezgato de cría libre. Pescado al sur o al este de la interestatal 85
Jack fish(chain pickerel) Pescado al sur o al este de la interestatal 85
Warmouth. Pescado al sur o al este de la interestatal 85
Largemouth bass

Coma pescados bajos en mercurio:

Pescados de mar:
Black drum
Canned light tuna
Cod
Cangrejo
Croaker
Flounder
Haddock
Halibut
Herring
Jacsmelt
Lobster

Mahi-mahi
Ocean perch
Oyesters
Pollock
Pompano
Red drum
Salmon (enlatado, fresco o congelado)
Conchas
Sheepshead
Camarones
Skate
Southern Kingfush (sea mullet)
Spot
Speckled trout (spotted sea trout)
Triplecola
Pezblanco
Whitegrunt

Pescados de Agua Dulce:
Bluegill Sunfish
Catfish (de criadero)
Trout (de criadero y salvaje)
Crayfish (de criadero)
Tilapia

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de NC, al 919-733-7366 (237)